

ILCO-Tage 2000

19. –21. Mai 2000 Braunschweig

Informationsveranstaltung

Motto: „Trotz Stoma: Gesundsein, sich gesund fühlen“

Aktivierung von Lebensenergie

von PD Dr.med. Winfried Vahlensieck, Dipl. Psych. Katrin Vollmer

Die Akzeptanz eines Stomas durch den Patienten erfolgt häufig anhand der Stufen des Phasenmodells zur Verarbeitung belastender, kritischer Lebensereignisse. Nach der Stoma-Anlage kommt es zunächst oft zu folgenden Phasen der Anpassung:

1. Schock, Aufschrei, dann
2. Verleugnung
3. Intrusion = Aufmerksamkeitszuwendung, Gedanken an das Ereignis drängen sich auf etc., 2 + 3. können einander mehrmals abwechseln,
4. Durcharbeiten,
5. Abschluss/Bewältigung

Psychische Belastungen werden begünstigt durch den heute häufig sehr schnell Ablauf von Diagnostik und Therapie. Das Selbstwertgefühl ist stark gestört, da die körperliche Unversehrtheit nicht mehr gegeben ist. Das Selbstbild als Mann oder Frau hat gelitten. Die psychische Stabilität ist ins Wanken geraten mit der Folge von Schlafstörungen, Weinen, Grübeln, Panikattacken, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen und zwischenmenschlichen Problemen.

Quellen zum Wiedererlangen der Lebensenergie

Als Quelle zum Wiedererlangen von Lebensenergie vor dem Hintergrund der psychischen Belastungen gibt es nun verschiedene Möglichkeiten. Von Seiten der Therapeuten (z. B. Ärzte, Psychologen, Stomatherapeuten, Ergotherapeuten) ist zunächst eine **Verringerung von bestehenden Beschwerden und Symptomen** herbei zu führen, damit die Lebensenergie wieder ungeteilt in ein verbessertes Alltagsgefühl fließen kann. Dies beinhaltet insbesondere allgemeine Schwäche, Stomaprobleme, Impotenz und Schmerzen. Außerdem sollte ein ausführlicher körperlicher Aufbau erfolgen und eine psychologische Betreuung die Verarbeitung des Geschehens erleichtern helfen.

Zentraler Punkt für die Aktivierung von Lebensenergie ist allerdings die **Hilfe zur Selbsthilfe**. Dies beinhaltet eine intensive Beratung über persönliche Verhaltensweisen. Wichtig ist auch die Verstärkung von positiven Bewältigungsstrategien zur Verringerung der emotionalen Belastung und die Verringerung von negativen Bewältigungsstrategien, da diese die für den Patienten wichtige Compliance (z. B. Wahrnehmen von Nachsorgeterminen, Durchführung von Chemotherapien) verringern.

Positive Bewältigungsstrategien können sein: Körperliche Fitness, soziale Unterstützung, Aufmerksamkeits-Focus auf Erkrankung, soziale Eingebundenheit, Vergleichsprozesse (Ebenen des Bewältigungsverhaltens).

Die Verbesserung der Lebensenergie durch **körperliche Fitness** lässt sich erzielen, wenn mindestens vier Stunden Ausgleichssport pro Woche in zwei bis drei Trainingseinheiten durchgeführt wird. Die Belastung ist dabei an das persönliche Leistungsvermögen anzupassen. Auf dem Höhepunkt der Belastungen sollte eine Pulszahl von 130/min nicht überschritten werden. Bei Betätigungen in der Gruppe sollte das Gespräch mit den Mitaktivisten noch möglich sein. Insbesondere ist aber der Sport an das Leistungsvermögen individuell anzupassen. Aktivitäten mit stark erhöhten Druckwerten im Bauch (z. B. Kraftsport) sind zur Vermeidung von Stomabrüchen nicht angezeigt. Neben der Verbesserung der persönlichen Lebensenergie wird damit Übergewicht, Problemen des Bewegungsapparates und dem sogenannten metabolischem Syndrom (verschiedene Stoffwechselabweichungen, wie Harnsäureerhöhung, Fettstoffwechselstörungen, Alterszucker) vorgebeugt. Durch die Immunstimulation im Gefolge von körperlicher Aktivität wird die Entstehung von Karzinomen und Infektionen verringert.

Eine Steigerung der Lebensenergie durch **soziale Unterstützung** soll Unsicherheiten verringern, die Kontrolle über die Situation verbessern helfen und soziale Bedürfnisse befriedigen. Hierdurch lassen sich positive Effekte auf Befindlichkeit, Gesundheit, psychisches Wohlbefinden, Selbstwerterleben, psychiatrische Symptome und die allgemeine Stimmung erzielen. Wichtig ist hierbei die Geber- und Empfängerperspektive, d.h. man fungiert nicht nur einseitig als Empfänger von sozialer Unterstützung, sondern ist selber auch bereit, soziale Unterstützung zu geben. Verschiedene Dimensionen der sozialen Unterstützung können sein:

- emotional (z. B. Zuneigung)
- informational (z. B. Ratschläge)
- instrumentell (z. B. Geld oder Kinder hüten)
- Netzwerksituationen (z. B. ein Gruppengefühl)
- motivational (z.B. Ermutigungen).

Diese Punkte lassen sich konkret durch gesteigerte Treffen im Freundes- und Familienkreis, kulturelle Aktivitäten, Sportverein, Kirchengemeinde, politisches Leben, Hobbys und Reisen umsetzen.